

# Hygienekonzept Seminarhaus Yoga Vidya Nordsee e.V.

entsprechend der geltenden Verordnung ab 21.06.2021 für Niedersachsen

Um die Gefahr einer Infektion mit dem Corona Virus für sich selbst und für andere zu vermindern gelten in unserem Haus folgende **Maßnahmen, die jeder einzuhalten hat:**

Derzeit dürfen nur Gäste anreisen, die eine der folgenden Bedingungen erfüllen:

- bescheinigter negativer Test (nicht älter als 24h, PCR/ PoC Schnell-Test oder Selbsttest unter Aufsicht)
- bescheinigte vollständige Impfung seit mindestens 15 Tagen
- bescheinigte Genesung von CoVid19

Die entsprechenden Nachweise sind bei Anreise an der Rezeption vorzulegen.

Von der Maskenpflicht befreite Personen legen bitte eine Kopie ihres Attests an der Rezeption vor.

## Allgemeine Regeln:

- Es ist ein genereller **Abstand von mindestens 1,50 Meter** zu einer anderen Person, die nicht zum eigenen Hausstand gehört einzuhalten
- Können die Abstände nicht eingehalten werden (z.B. auf den Fluren, Speiseraum) gilt **Maskenpflicht!** (medizinische oder FFP2- Masken) Ausgenommen sind Personen mit nachgewiesenem Attest.
- Im Außenbereich sind keine Mund-Nasenbedeckungen notwendig.
- Desinfektionsmöglichkeiten sind an mehreren Orten im Haus vorhanden
- **Warteschlangen** sind zu **vermeiden**. Immer auf den Abstand von 1,50 Metern achten. Zur Hilfe gibt es Bodenmarkierungen
- Gruppenbildungen vermeiden!
- **Körperkontakt vermeiden** (kein Händeschütteln, kein Umarmen, nicht auf Schulter klopfen )
- Kommuniziert wird mit Mindestabstand oder die Schutzmaske ist zu tragen!
- Generell ist auf die **Händehygiene** zu achten: die Hände des Öfteren gründlich mit Seife waschen und im Anschluss desinfizieren, beides mindestens 30 Sekunden lang
- Gemeinschaftsbäder und/oder Toiletten stehen für Zimmer ohne Bad und Zelter zur Verfügung. Die anderen Gäste werden gebeten ihre eigenen Bäder/Toiletten in ihren Zimmern zu nutzen.
- Für die öffentlichen Toiletten/Bäder gibt es einen dokumentierten Reinigungsplan
- Oberflächen von Türen, Türgriffen, Treppengeländer, Lichtschalter, oder anderen Gegenständen, die durch das Publikum oder das Personal häufig berührt werden, werden mehrmals täglich gereinigt.
- Die Nutzung des Gästecomputers ist möglich – Maus und Tastatur sind nach jeder Nutzung selbst zu desinfizieren. Desinfektionsmittel steht am Computer bereit.
- **Alle Räumlichkeiten sind mehrmals täglich gut zu belüften.**
- **Husten und Niesen generell in die Armbeuge**
- Solltest du nach deiner Ankunft bei dir für Corona typische Symptome (wie Kratzen im Hals, erhöhte Temperatur, allgemeines Unwohlsein in Kombination mit Müdigkeit, trockenem Husten, Schnupfen, Verlust des Geruchs- und Geschmacksinns oder Durchfall) feststellen, ziehe dich bitte umgehend auf dein Zimmer zurück. Informiere uns von dort ggf. telefonisch. (04426/904161-0)
- Jeder Gast bekommt sein eigenes Yoga Set (Matte, Decke) während der Zeit seines Aufenthaltes oder benutzt seine eigene Ausrüstung.

## Regeln beim Betreten des Hauses und an der Rezeption

- Beim Betreten des Hauses sind Masken zu tragen
- Der Abstand von 1,50 Meter ist einzuhalten
- Die Abstandsmarkierungen am Boden sind zu beachten
- Beim Check-in erfolgt die Übergabe von Geld und Belegen über eine Ablage, die regelmäßig zu desinfizieren ist
- Das EC-Gerät wird regelmäßig desinfiziert
- Gegen Gebühr wird Mund-Nasenschutz bereitgehalten für Gäste, die keinen eigenen mit dabei haben
- Der Empfangstresen wird regelmäßig desinfiziert
- Jeder ist für die Einhaltung der Regeln verantwortlich. Den Ansagen der Rezeptionisten diesbezüglich ist Folge zu leisten.

### **Regeln im Shop**

- Die maximale Personenzahl ist zu beachten
- Beim Betreten sind die Hände zu desinfizieren
- Der Abstand von 1,50 Meter sind einzuhalten
- Mund-Nasenschutz ist zu tragen
- Getränke und Speisen zum Verzehr vor Ort sind nicht möglich
- Der Eingangsbereich ist frei zu halten

### **Regeln im Speiseraum:**

Unser Hygienekonzept für die Verpflegung richtet sich nach den Handlungsempfehlungen des DEHOGA

- Beim Betreten sind die Hände zu desinfizieren und eine Maske zu tragen. Diese kann am Tisch oder im Freien abgenommen werden.
- Abstandsregeln beachten (auch bei Schlangenbildung)
- Auf dem Boden gibt es Markierungen als Leitsystem
- Gegessen wird auf dem eigenen Zimmer, an dafür ausgewiesenen Plätzen oder im Garten (Abstand einhalten)
- Das schmutzige Geschirr bitte auf die entsprechenden Wagen abstellen

### **Regeln im Yogaunterricht:**

- Beim Betreten und Verlassen des Yogaraums ist eine Maske zu tragen. Sobald der Yogaplatz eingenommen ist, kann die Maske abgenommen werden
- Yogastunden finden in den Yogaräumen entsprechend den Abstandsregeln und guter Belüftung statt.
- Bei gutem Wetter finden Yogastunden ggf. im Freien statt.
- Bitte bringe dein eigenes Yogaset (Matte, Decke) mit. Notfalls kannst du dir ggf. gegen Leihgebühr ein Yogaset an der Rezeption ausleihen. Weitere Hilfsmittel im Yoga Raum werden nicht benutzt. Falls doch, müssen sie danach selbst desinfiziert werden bevor ein anderer sie benutzt
- Korrekturen und Hilfestellungen in den Yogastunden werden mit desinfizierten Händen oder Handschuhen und Maske durchgeführt.
- Jeder ist für die Einhaltung der Regeln verantwortlich. Den Ansagen des Yogalehrers diesbezüglich ist Folge zu leisten.

### **Regeln bei Spaziergängen bzw. Ausflügen in den Seminaren:**

- Jeder ist für die Einhaltung der Regeln verantwortlich. Den Ansagen des Seminarleiters diesbezüglich ist Folge zu leisten.

### **Regeln im Satsang**

- Beim Betreten und Verlassen des Raumes ist der Abstand einhalten und die Maske tragen. Sobald der Sitzplatz eingenommen ist, kann die Maske abgenommen werden.
- Bringe (z.B. zur Meditation) deine eigene Decke mit.
- Der Abstand von 1,50 Metern ist einzuhalten
- Silberne/ schwarze Kreuze auf dem Boden sind die Sitzmarkierungen
- Vor dem Raum sind Warteschlangen zu vermeiden
- Das Licht vor dem Altar (Arati) schwenkt der Satsangleiter bzw. ein Sevaka.
- Jeder ist für die Einhaltung der Regeln verantwortlich. Den Ansagen des Satsangleiters diesbezüglich ist Folge zu leisten.

**Om, shanti, shanti, shanti!**

**Dein Team Yoga Vidya Nordsee**